

2023年度 2月 夕食 予定献立表 戸塚愛児園

日付	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー 小松菜のお浸し お麩のすまし汁	341.9(292.0) 13.9(12.2)	米、焼ふ、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ
02 金	ごはん 鶏肉の磯辺煮 キャベツの浅漬け 大根の味噌汁	355.7(304.8) 15.0(13.3)	米	鶏もも肉、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、あおのり
05 月	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ わかめの味噌汁	358.0(296.2) 10.9(8.9)	じゃがいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ
06 火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 大根サラダ 隠元の味噌汁	368.2(316.0) 14.9(13.1)	米、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、米みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん
07 水	マーボー丼 ポテトサラダ ほうれん草のスープ	358.3(307.1) 12.2(10.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが
08 木	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 お麩のすまし汁	401.0(345.3) 15.3(13.5)	さつまいも(皮付)、米、砂糖、焼ふ	さば、米みそ	たまねぎ、しょうが
09 金	ごはん 鶏肉の照り煮 里芋の煮物 なすの味噌汁	301.7(254.3) 16.3(14.3)	米、さといも、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	なす、にんじん、たまねぎ、しょうが
13 火	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘煮 お麩の味噌汁	371.8(319.0) 14.3(12.6)	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが
14 水	チキンライス ブロッコリーサラダ さつま芋のスープ	337.1(280.5) 10.2(8.3)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、油	鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん
15 木	ごはん 鶏肉の磯辺煮 かぶの浅漬け 小松菜の味噌汁	353.9(302.2) 14.9(13.1)	米	鶏もも肉、米みそ	かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、あおのり
16 金	ごはん 鱈の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 きのこの味噌汁	269.8(226.9) 14.1(12.4)	米、砂糖、ごま	たら、米みそ	きゅうり、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、しょうが
19 月	ごはん 鶏肉の生姜煮 白菜のゆかり和え かぼちゃの味噌汁	391.8(337.3) 15.2(13.4)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	はくさい、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが
20 火	ごはん 鮭の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 わかめの味噌汁	373.6(314.6) 16.2(13.2)	さつまいも(皮付)、米、砂糖、片栗粉	さけ、米みそ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ
21 水	カレーライス キャベツのサラダ 春雨スープ	355.8(304.8) 9.2(8.0)	米、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖	豚肩ロース肉、カレールー	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ
22 木	ごはん 鶏肉の味噌煮 里芋の煮物 豆腐の味噌汁	395.0(338.3) 16.7(14.7)	米、さといも、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが
26 月	ごはん 鯖の煮付け スイートポテトサラダ なすの味噌汁	362.6(311.0) 14.9(13.2)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖	さわら、米みそ	なす、きゅうり、たまねぎ、しょうが
27 火	豚丼 ほうれん草の胡麻和え きのこの味噌汁	397.0(325.5) 16.5(13.5)	米、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しめじ
28 水	ごはん チャンプル じゃが芋の甘煮 小松菜の味噌汁	372.3(307.8) 12.3(10.1)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ばら肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな
29 木	ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ お麩の味噌汁	316.0(268.8) 17.5(15.5)	米、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが